

# Dicas para lanches saudáveis a meio da manhã e a meio da tarde

## Um lanche saudável

- ✓ inclui sempre água ou chá de ervas ou de frutas sem açúcar
- ✓ é composto por fruta e / ou legumes
- ✓ é diversificado e sem açúcar
- ✓ dependendo do esforço físico e da sensação de fome pode ser complementado com produtos derivados de cereais e / ou de leite, bem como com nozes

## Um lanche adequado

- ✓ complementa as refeições principais – tanto na escola como em casa
- ✓ sacia a fome entre as refeições
- ✓ repõem as energias, sobretudo quando se faz muito exercício físico no recreio e nos tempos livres
- ✓ ajuda a capacidade de concentração na escola
- ✓ ideal seria incluir produtos regionais e sazonais
- ✓ deve ser embalado, de preferência, numa lancheira prática que preserve o lanche e economiza material de embalagem

## O segredo reside na combinação e diversidade

- ✓ os alimentos no verso podem ser combinados de forma original, por ex.



## Não regularmente – só de vez em quando

- ✓ frutas exóticas, tais como banana, manga, ananás, papaia (na compra de frutas exóticas verifique e prefira os produtos biológicos e Fairtrade (comércio justo))
- ✓ frutos secos
- ✓ carne e derivados (tais como, enchidos, fiambre, carne seca, etc.) – prefira produtos com baixo teor de gordura
- ✓ sumos de fruta diluídos com água

## Não são recomendáveis

- > barras de chocolate, de leite e de cereais
- > croissants
- > cereais de pequeno-almoço açucarados
- > biscoitos
- > refrigerantes, tais como ice tea, xaropes, colas, bebidas energéticas, etc., bebidas adoçadas artificialmente (light/zero)
- > bebidas lácteas adoçadas e aromatizadas
- > produtos ricos em gordura e/ou sal, tais como aperitivos salgados, batatas fritas de pacote; frutos secos com adição de sal

## Sugestões para lanches equilibrados

Promozione Salute Svizzera

 acqua	 tè	 mele	 pere	 uva	 ciliegie
<b>BEBIDAS</b>		<b>FRUTAS</b>			
 prugne	 nettarine/ pesche	 mandarini	 arance	 kiwi	 albicocche
 fichi	 bacche	 meloni	 pomodori	 carote	 cetrioli
		<b>LEGUMES</b>			
 peperoni	 ravanelli	 finocchio	 cavolo rapa	 sedano	 pane integrale
		<b>DERIVADOS DE CEREAIS</b>			
 pane semibianco	 fiocchi d'avena non zuccherati	 pane croccante	 cialde di riso soffiato	 formaggio	 formaggio fresco
		<b>LACTÍCIOS</b>			
 ricotta al naturale	 yogurt al naturale	 latte	 noci	 nocciole	 mandorle
		<b>OLEAGINOSAS (NOZES, AVELÃS)</b>			

 risco de engasgamento nas crianças mais pequenas